



おひさまルームだより

第63号 2026年1月

病児保育所おひさまルームは山形済生病院に併設しています。
感染予防対策の情報を発信していきます。

感染症と栄養

風邪やインフルエンザなどの感染症が流行しやすい時期です。
家族みんなの体を守るために、栄養バランスの良い食事と
十分な休養が欠かせません。



● 栄養のポイント ●

糖質：エネルギー源となるもの。ごはん・パン・麺類・果物などに多く含まれます。「ごはんなどの主食から糖質を摂る」ことが大切です。甘いお菓子やジュースに含まれる糖質は摂りすぎになりやすいので気を付けてましょう。

たんぱく質：体をつくり、免疫力を高めます。毎食摂ることが大切です。肉・魚・卵・大豆製品が代表的な食べ物です。

脂質：魚の脂は体に良い油、子どもの脳や体の成長に役立ちます。肉の脂やバターは食べすぎに注意が必要です。週に数回は魚料理を。お菓子や揚げ物に使われる油は控えめに。

ビタミンC：感染症予防に役立ちます。みかん・いちご・キウイ・ブロッコリーなどに多く含まれます。

ビタミンA：粘膜を丈夫にしてウイルスの侵入を防ぎます。にんじん・ほうれん草・かぼちゃ・トマトなどに多く含まれます。

水分補給：基本は“水”。甘いジュースは逆に脱水を招くことがあります。塩分を含む経口補水液は、発熱や下痢などで発汗が多い時や脱水症状がある時に有効です。



しっかり食べて元気な体をつくりましょう。

♪ いっしょにうたいましょう♪



おうま

おうまのおやこは なかよしこよし
いつでもいっしょに
ぽっくりぽっくりあるく

おうまのかあさん やさしいかあさん
こうまをみながら
ぽっくりぽっくりあるく

おうまのおやこは なかよしこよし
いつでもいっしょに
ぽっくりぽっくりあるく



山形済生病院 病児保育所



〒990-0818 山形市沖町79番3

TEL・FAX： 023-674-8856

HP : <https://www.ameria.org>

開設日： 月曜日から金曜日

(祝日・年末年始除く)

8：30～17：00

対象児： 1歳から小学校6年生

配置職員：看護師・保育士

